



Смотрите журнал для  
тех, кто хочет быть  
здоровым «Спорт и  
здоровье – нам в жизни  
ценное подспорье!»



# Реклама!!!

Купи гантели, купи скакалку и будешь гордиться  
хорошей смекалкой!

Дружи с физкультурой, уважай зарядку!  
Они друзья твои, твоя разрядка!

Бросай курить, начни качаться!  
И будешь с девушкой красивой встречаться!

# «Звезды» советуют:



- Без спортивной подготовки танцы трудно танцевать, значит надо тренировки никогда не забывать!
- Больше надо улыбаться и себе и людям, и от этого здоровью только лучше будет!
- Чаще в зеркало смотреться выглядеть опрятно и тогда тебе и мне – всем будет приятно!

# Преображение

*До*

Нездоровья



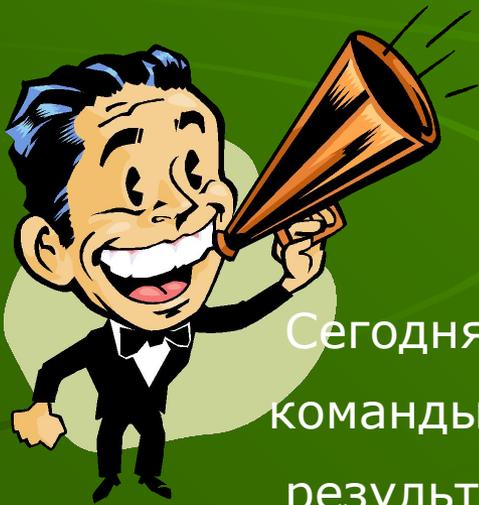
*После*

Нездоровья



## Способы оздоровления:

1. Откажись от вредных привычек: они являются причинами многих болезней!
2. Соблюдай правила гигиены: чисть зубы, мой руки, ухаживай за ногтями, волосами и т.д.
3. Если хочешь быть здоров – закаляйся!
4. Не ешь «на ходу», соблюдай режим питания, ешь сбалансированную пищу!
5. Принимай витамины! Они помогут твоему иммунитету противостоять болезням!
6. Дружи со спортом! Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра, физкульт – УРА!



# Новости

Сегодня соревновались две спортивные команды «Чемпионы» и «Здоровяки»! В результате упорной, но увлекательной борьбы победило здоровье, любовь к спорту, а также хорошее настроение!!!

